Gezond & Actief Druten

GALA 2024

Gemeente Druten

Gezond & Actief Druten

Jaaroverzicht Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) 2024 Druten



In Druten willen we dat iedereen mee kan doen. We noemen dat Gezond en Actief leven. Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) werkt de gemeente Druten met verschillende organisaties en inwoners aan een gezondere gemeente. Samen willen we zorgen dat mensen niet ziek worden, eenzaam zijn of mentale klachten ontwikkelen. Daarom werken we aan een gezonde generatie in 2040 waarin iedereen in de samenleving kan meedoen.

We hebben hierbij de volgende 5 doelen:

1. Onze jeugd groeit gezond en veilig op en krijgt gelijke ontwikkelkansen.
2. Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.
3. Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig: hun mentale gezondheid is zo dat zij om kunnen gaan met de uitdagingen in het leven.
4. Onze inwoners worden vitaal oud en houden zo lang mogelijk de regie.
5. De fysieke en sociale omgeving is aantrekkelijk en draagt bij aan gezond leven.

In dit jaaroverzicht laten we zien wat we in **2024** hebben bereikt. We starten met de mijlpalen die gaan over de volle breedte van de 5 Gezond en Actief leven doelen. Daarna benoemen we de mijlpalen bij elk doel.

Wil je meer weten, heb je ideeën of vragen?
Kijk op www.druten.nl/gezondenactief of mail naar gezondenactief@drutenwijchen.nl

0.

Gezond en Actief-brede Mijlpalen

Communicatie
We maken zichtbaar wat er gebeurt en betrekken en inspireren professionals en inwoners in de gemeente door te vertellen over Gezond en Actief Druten.

In 2024:
- verstuurden we 5 Gezond en Actief nieuwsbrieven;
- plaatsten we 5 interviews met inspirerende initiatieven op www.druten.nl/gezondenactief.

Sportcafé
We hebben 1 Sportcafé georganiseerd voor professionals met het thema:
Veilige sport en samenwerking tussen sportverenigingen en ondernemende sportaanbieders.

Sportakkoord II subsidie
Met het Sportakkoord II zijn diverse initiatieven financieel ondersteund.



Zo konden initiatieven als Parkinson boksen en Try Out worden opgezet. Vrijwilligers van verschillende verenigingen deden mee met trainingen en opleidingen.

Subsidieregeling
Met de subsidieregeling zorgden we dat inwoners en organisaties zelf aan de slag konden gaan voor een gezondere gemeente. Er zijn 8 subsidies verleend.

Samenwerken in de regio
Voor een gezondere gemeente zijn er ook regionale opgaven om aan te werken. Regionaal samenwerken heeft voordelen.

Er zijn regionale afspraken gemaakt voor de 5 ketenaanpakken
1. Valpreventie
2. Welzijn op recept
3. Kind Naar Gezonder Gewicht
4. Gecombineerde Leefstijlinterventie
5. Kansrijke Start

3 voordelen van regionale samenwerking
- Leren van elkaar: zo hoeft niet iedereen het wiel opnieuw uit te vinden.
- Kosten lokaal laag houden: we maken regionale afspraken en bieden regionaal scholing aan.
- Draagvlak bij (regionale) samen-werkingspartners vergroten (denk aan GGD, sociaal werk, huisartsenkoepels): we werken samen aan dezelfde doelen.

1.

Onze jeugd groeit gezond en veilig op en krijgt gelijke ontwikkelkansen.

Cijfers

- Opvoedbelasting bij ouders van 0 tot 4-jarigen: de problematiek verdient aandacht
  - Druten, 7%
  - GGD GZ, 9%
- Gerookt tijdens de zwangerschap
  - Druten 9%
  - GGD GZ 5%
- Lid van sportvereniging, 4 tot11-jarigen
  - Druten 73%
  - GGD GZ 69%

(Bron: Kindermonitor 2021, GGD Gelderland Zuid)

Activiteiten

NIXzonderID

12 locaties zijn in 2024 bezocht door een mystery shopper. Op deze manier vroegen we aandacht voor het handhaven van NIX18.

Folder Oproeien in Druten

We brachten de toegankelijke folder Opgroeien in Druten uit. Een folder met tips over activiteiten en ondersteuning voor ouders van 0 tot 4-jarige kinderen.



Bijeenkomsten kansrijke start

Met kansrijke start zetten we ons samen met partners in voor de eerste 1000 dagen van kinderen met als doel om kinderen een goede start te bieden, met name kinderen geboren in een kwetsbare situatie. Partners die de bijeenkomsten bezoeken zijn professionals werkzaam in de kraamzorg, verloskundigenpraktijk, kinderopvang, de bibliotheek, MeerVoormekaar, het Sociaal Team en GGZ. De thema's van de bijeenkomsten waren 'opgroeien in armoede'en 'mentaal welbevinden'.



Mam-Pap café Druten

"Het Mam-Pap Café is een laagdrempelige manier voor ouders om elkaar te ontmoeten. Dus vóórdat er mogelijke problemen zijn, of er deskundige hulp ergens bij nodig is. Doordat ouders met elkaar delen waar ze tegenaan lopen in de opvoeding, helpen ze elkaar. Het werkt preventief, maar het is ook heel fijn voor het sociale leven van ouders."

Op weg naar een gezonder Druten

2.

Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.

Cijfers

Op dit moment voldoet minder dan de helft van de mensen in de gemeente aan de beweegrichtlijn.

Volwassenen die voldoen aan beweegrichtlijn
- Druten 43%
- GGD Gelderland Zuid 48%

Volwassenen met een (zeer) goede ervaren gezondheid
- Druten 56%
- GGD Gelderland Zuid 49%

In gemeente Druten geeft 18% van de volwassenen mantelzorg, daarnaast zijn er ook nog jonge mantelzorgers (GGD Gelderland Zuid 14%).

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022 GGD Gelderland Zuid

Beweegrichtlijn Volwassenen
De richtlijn is 2,5 uur per week matig intensieve beweging verspreid over meerdere dagen met daarbij het advies om 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. Voor ouderen is het advies om dit te combineren met balansoefeningen.

Bron: Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad

Gezond & Actief Druten



Het Wandelcafé
Het jaar rond (tenzij het echt plenst) wordt er een uurtje gewandeld, met koffie toe. Aanmelden is niet nodig, het is gratis en iedereen kan gezellig aansluiten. Petra Janssen is trots op ‘haar’ groepje. In april 2019 reageerde ze op een oproep van Stichting Bendefit: wie er een wandelcafé in Druten wilde opzetten. De route gaat bijna altijd direct richting de dijk, om ook lekker van de natuur te genieten. Lees **hier** verder.

Proces

Inventarisatie gezond gewicht
Het aanbod, de aanbieders en de samenwerkingen die werken aan een gezonder gewicht voor kinderen en volwassenen zijn in kaart gebracht.

Sportakkoord II
Vanuit het Sportakkoord II wordt beweging gestimuleerd bij alle inwoners. Dit draagt bij aan een gezonde leefstijl.

Enkele resultaten van het sportakkoord II in 2024:

- Sjors Sportief/Creatief. De zesde editie van het boekje werd uitgebracht. Basisschoolleerlingen proberen gratis of tegen een kleine bijdrage sport en cultuuraanbod.
- Lancering Try-out. Dit jaar maakten jongeren ook voor het eerst gratis kennis met (nieuwe) sport- en cultuuractiviteiten. De gemeente realiseerde Try-out in samenwerking met Pax Christi College, MeerVoormekaar, Actief Maas en Waal en Cultuurknooppunt Druten/ West Maas en Waal.
- Max Vitaal. Met de boekjes van Max Vitaal worden 55+ers enthousiast gemaakt voor het sport-beweeg- en cultuuraanbod in hun gemeente.
- In 2024 is de pilot Volwassenfonds sport en cultuur uitgevoerd. Een fonds voor volwassenen die leven rond het bestaansminimum. Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zorgt voor sport en cultuurdeelname doordat het lesgeld en/of de materialen worden betaald.



“Ik ben heel blij met het zwemmen, ik merk dat het goed voor mij is. Ik ontmoet nieuwe mensen en heb minder last van lichamelijke klachten”.
Een van de deelnemers aan de pilot







Activiteiten



Buurtsportcoach
Buurtsportcoach Stan de Kleijn is sinds 1 januari 2024 als pilot aan de slag in de gemeente. De buurtsportcoach is kartrekker bij verschillende initiatieven die inwoners helpen (meer) te bewegen. Daarnaast heeft de buurtsportcoach een sleutelrol in de ketenaanpak valpreventie. De inzet van de buursportcoach is positief geëvalueerd. De pilot eindigt in 2025 en vanwege de positieve resultaten en ervaringen bekijken we hoe we de buurtsportcoach ook kunnen inzetten in 2026 en daarna.

Plan van aanpak sociaal veilige sport
Dit plan is in 2024 opgesteld en biedt concrete handvatten voor een sociaal veilige sport bij sportverenigingen en sportclubs. Vanuit de gemeente stimuleren en ondersteunen we verenigingen en aanbieders hierbij. In 2025 geven we uitvoering aan het plan van aanpak.

Train de Trainer: Gangmakers
Bendefit in de Wijk aan de Bruinemanstraat in Druten is een groot succes. Sinds december 2024 wordt de groep begeleid door 10 deelnemers die door Bendefit zijn opgeleid tot ‘gangmaker’ en nu een deel van het beweeguur verzorgen.

In zes bijeenkomsten zijn deze deelnemers bijgespijkerd in het lesgeven en nog regelmatig krijgen zij feedback. De 10 gangmakers hebben zelf een rooster opgesteld en verzorgen afwisselend met veel enthousiasme een gedeelte van het beweeguur.

Wat leverde Train de Trainer op?
- Persoonlijke groei van deelnemer naar trainer;
- Versterking van de sociale cohesie binnen de groep deelnemers;
- Meer ruimte om Bendefit uit te breiden naar anderen wijken en daardoor komen er meer ouderen in beweging.



Hockey club Druten is alweer 4 jaar rookvrij
“Dat ging niet zomaar natuurlijk: het is eerst uitgebreid op de ledenvergadering besproken. Je wil dat iedereen binnen de club erachter staat. Niet alle leden komen naar die vergadering, dat realiseren we ons wel. Tegelijk is tachtig procent van onze leden jonger dan 18 jaar juist de groep waar we dit voor doen.” Lees **hier** hoe de Drutense hockeyclub rookvrij werd.

3.

Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig

hun mentale gezondheid is zo dat zij om kunnen gaan met de uitdagingen in het leven

Cijfers

Volwassenen die de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaarden:
- Druten 17%
- GGD Gelderland Zuid 19%

Volwassenen met een zeer lage veerkracht:
- Druten 13%
- GGD Gelderland Zuid 15%

Jongeren die onvoldoende weerbaar zijn:
- Druten 11%
- GGD Gelderland Zuid 11%

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022; Jeugdmonitor 2023 GGD Gelderland Zuid

Proces

Welzijn op Recept

In 2024 onderzocht GGD Gelderland Zuid of Welzijn op Recept in Druten kon starten. In 2025 begint een welzijnscoach bij MeerVoormekaar met dit programma.



Wat is Welzijn op Recept?

Klachten zoals vermoeidheid, pijn, stress, angst en somberheid hebben vaak sociale oorzaken, zoals verlies van een partner of werk en eenzaamheid.
Welzijn op Recept biedt een alternatief voor mensen met psychosociale klachten.
In plaats van medicijnen verwijst de huisarts patiënten naar een welzijnscoach.



Beter in je vel door theater

“Bij een theaterles ben je bezig met allerlei spel-oefeningen. Die helpen om je bewust te worden van je lijf en hoe je dat gebruikt. Maar het gaat vaak ook om welke emoties je ervaart. En door theateroefeningen kun je die op een veilige manier voelen, herkennen en uiten.”
Lees **hier** meer.

4.

Onze inwoners worden vitaal oud en houden zo lang mogelijk de regie.

Cijfers

Aandeel mensen van 65+ die zijn gevallen in de afgelopen 3 maanden:

- Druten 17%
- GGD Gelderland Zuid 19%

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 65+ 2022 GGD Gelderland Zuid



Proces

Dementie

We werken aan een dementievriendelijke gemeente en willen er zijn voor mensen met dementie. Op de nieuwe webpagina www.druten.nl/dementie zien mensen waar zij terecht kunnen bij (beginnende) dementie bij hunzelf of hun naasten.

Valpreventie

Er is een subsidie vanuit de Subsidieregeling Gezond en Actief Leven Akkoord toegekend aan Meer Bewegen Voor Senioren. Deze vereniging neemt standaard oefeningen op in hun sportlessen die goed zijn voor de balans. Hiermee helpen zij voorkomen dat ouderen vallen. Met de gegeven subsidie zijn valpreventiematerialen aangeschaft.

Activiteiten

Thuismarkt
Op 2 november was de Thuismarkt in cultureel centrum De Bogerd in Druten. De markt werd druk bezocht door meer dan 100 bezoekers. Zo'n 30 organisaties hadden een informatiekraampje. Het doel van de Thuismarkt was om inwoners te informeren over de verschillende voorzieningen en mogelijkheden in de gemeente Druten. Op deze manier kunnen mensen zo lang mogelijk prettig en zelfstandig blijven wonen. De onderwerpen op de markt waren breed: wonen, zorg, welzijn, bewegen en ontspanning.

Valrisicotest
In 2024 is de werkgroep valpreventie gestart met het testen van valrisico bij ouderen. Mensen met een verhoogd risico worden verwezen naar valpreventiecursussen en regulier beweegaanbod. Bijvoorbeeld naar Bendefit in de Wijk.

Cursus mantelzorg bij dementie
Zorggroep Maas en Waal en de ouderenconsulent van MeerVoormekaar hebben een cursus ontwikkeld om mantelzorgers van mensen met dementie beter te ondersteunen.



Gezond & Actief Druten



Bendefit in de Wijk
Bendefit in de Wijk aan de Bruinemanstraat in Druten is een groot succes. Inmiddels doen iedere donderdagochtend van 10 tot 11 uur 50 inwoners mee aan een uur bewegen in de buitenlucht.
"Als je goed blijft bewegen voorkom je allerlei klachten. Veel gezondheidsproblemen kosten de maatschappij een hoop geld, denk maar aan de WMO waar dan steeds meer een beroep op wordt gedaan." Dus hup, iedereen lekker fit in de wijk. Te beginnen elke donderdag om 10 uur in de beweegtuin: aanmelden hoeft niet." Lees **hier** meer.

5.

De fysieke en sociale omgeving is aantrekkelijk en draagt bij aan gezond leven.

Cijfers

75% van de inwoners van Druten geeft de woonomgeving een goed cijfer (tussen de 8 en 10)
(GGD Gelderland Zuid 71%).
9% van de inwoners geeft de woonomgeving een onvoldoende cijfer (tussen de 1 en 5)
(GGD Gelderland Zuid 8%)

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022 GGD Gelderland Zuid

Proces

Speeltuinenbeleid

Het speeltuinen beleid is herzien, hiermee:

- worden speelplekken op een andere manier ingericht door centrale- en steunplekken te creëren;
- is er meer ruimte voor plekken die beweging en ontmoeting stimuleren.



Pilot Open huiskamers

Eind 2024 zijn de dorpshuizen in Afferden, Deest en Horssen gestart met de pilot van Open huiskamers. Met als doel het verminderen van eenzaamheid en het versterken van de onderlinge verbinding.
De dorpshuizen krijgen tijdens deze pilot de mogelijkheid om te leren en experimenteren op verschillende manieren, denk aan:

- tijden van openstelling;
- nieuwe doelgroepen bereiken;
- verbinding maken met inhoudelijke activiteiten;
- samenwerking van informele netwerken binnen de dorpen.

Activiteiten

Beweegtuin Afferden

De beweegtuin is een initiatief gedragen door buurtbewoners: zij regelen zelf aanvullende fondsen en verzorgen het groenonderhoud. Als gemeente verleenden we een subsidie aan de beweegtuin in Afferden: zo kan een groeiende diverse groep sporters uit de wijk in de beweegtuin sporten.
Er is een nieuw toestel geplaatst waar ook kinderen met een beperking mee kunnen spelen. Dit zorgt ervoor dat de beweegtuin ook voor deze kinderen een plek is waar zij kunnen spelen.

